



Póngase al día con la salud oral

Incentivar a los niños a beber agua

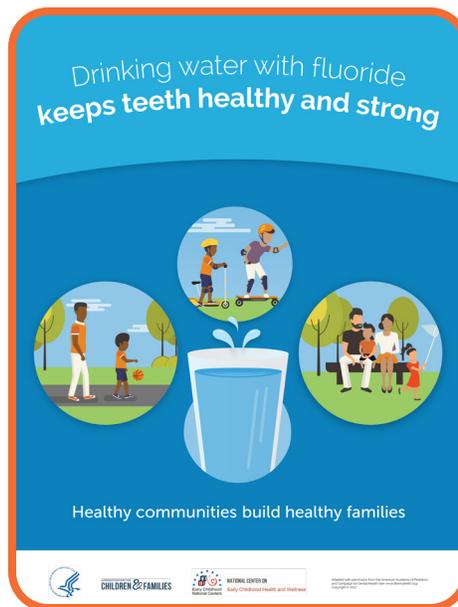
El agua es importante para tener una buena salud oral y para la salud y el bienestar en general. Beber agua todos los días ayuda a mover los nutrientes por todo el cuerpo, elimina los desechos, le da a la piel un brillo saludable, mantiene los músculos en movimiento y promueve un peso saludable.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe por qué beber agua es importante para tener una buena salud oral. También proporciona recursos que el personal de Head Start puede usar para promover que se beba agua.



Beber agua es importante para tener una buena salud oral

- **Fortalece los dientes.** Beber agua con flúor es una de las mejores y más fáciles formas de ayudar a prevenir la caries dental. El agua con flúor dificulta que las bacterias que causan la caries dental creen ácido. El flúor también fortalece las capas externas de los dientes, haciéndolos más resistentes a los ataques del ácido. Si el departamento de salud local, del condado o del estado dice que no beba agua del grifo, asegúrese de que su nueva fuente de agua contenga flúor.
- **Mantiene la boca limpia.** Beber agua elimina las bacterias que causan la caries dental y también elimina los alimentos que quedan en la boca después de comer. El agua también diluye los ácidos producidos por las bacterias que causan la caries dental. A pesar de que beber agua ayuda a mantener la boca limpia, sigue siendo importante cepillarse los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día.
- **Combate la resequedad de la boca.** El agua ayuda a crear saliva, que es la primera defensa de la boca contra la caries dental. La saliva contiene calcio y otros minerales que trabajan en las capas externas de los dientes para mantenerlos fuertes. También evita que los alimentos



se sequen para que puedan tragarse fácilmente y elimina los alimentos que quedan en la boca después de comer.

- **No contiene azúcar.** El agua no tiene azúcar, por lo que beberla evita que las bacterias que causan la caries dental produzcan ácido. Beber agua en lugar de bebidas que tienen azúcar natural o agregada reduce el riesgo de tener caries dental.

Recursos que el personal de Head Start puede usar para promover que se beba agua

Explore los siguientes recursos:

- **Hábitos saludables para sonrisas felices: Incentivar a su hijo a beber agua**
Este folleto para padres ofrece consejos para alentar a los niños a beber agua.
- **Pósteres sobre el flúor Me gustan mis dientes:**
Estos pósteres comparten mensajes positivos sobre beber agua con flúor, el cepillado con pasta dental fluorada y la salud oral de los niños. Los pósteres se pueden utilizar como apoyo didáctico en las aulas y en eventos para padres.
 - **Beber agua con flúor** [PDF, 1.6MB]
 - **Flúor: Combate las caries** [PDF, 155KB]
 - **Fortaleza su cuerpo: un vaso a la vez** [PDF, 853KB]
- **Aumento del acceso al agua potable y otras bebidas más saludables en los entornos de cuidado y educación temprana (en inglés)** [PDF, 3.7MB]
Esta guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades brinda información sobre cómo hacer para que haya agua disponible en todo momento.
- **Kit de herramientas curriculares de Potter the Otter: Guía para maestros (en inglés)**
Este kit de herramientas incluye materiales educativos interactivos y actividades para usar en el aula y el hogar. Contiene libros, pósteres, dípticos para las mesas, pegatinas, títeres de papel, un CD de música, tarjetas con recetas y promesas de beber agua. Muchos de los materiales del kit de herramientas son bilingües (inglés y español).
- **Rethink Your Drink**
Este sitio web de Action for Healthy Kids brinda consejos y recursos para enseñar a los padres sobre la cantidad de azúcar y las calorías que contienen las bebidas comunes y el impacto que tienen en la salud.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety